

Bűntudat – bűnbánat

A bűntudat fogalma, funkciója

A bűntudat azokhoz a pszichológiai jelenségekhez tartozik, amelyek nehezen megragadhatók, rejtélyesek, amelyek kiemelik az embert az állati létből, sajátos személyi méltósággal ruházzák fel, és lehetővé teszik önmaga meghaladását. A bűntudat komplex érzelem, több tényező szükséges a felmerüléséhez és a kiváltódásához, valamint több területen hat a személyiség működésére és fejlődésére. Ahhoz, hogy a fejlődő ember bűntudatot éljen át, a személyiség olyan összetevőinek bizonyos szintű fejlettségére van szükség, mint az én kialakulása, önreflexió, kötődés, a társas szabályok belsővé válása, a lelkiismeret, az értelmi működések magasabb szintje.

A személyiség működésére tett különböző hatása miatt a szakirodalomban különböző érzelmi család tagjaként szerepel. Van, aki az önértékelési érzelmek között tartja nyilván (Eisenberg¹), mások a szociális kapcsolatokat szabályozó érzelmek legfontosabb tagjaként említik (Lazarus²), a legtöbb szerző azonban morális érzelemnek tartja. Ugyanakkor minden szerző hangsúlyozza a bűntudat preventív, a valamilyen szempontból helytelen viselkedést megelőző funkcióját.

A bűntudat fajtái, szintjei

A bűntudat a kiváltódásához szükséges személyiség-összetevők és funkciók fejlődésével összhangban formálódik. A fejlődés folyamatában több elkülöníthető bűntudati forma különböztethető meg. Ez azonban nem azt jelenti, hogy az újabb formák megjelenése megszünteti a régieket. A korábban felmerülő bűntudati formák végigkísérik életünket, szerepük azonban változik az aktuális viselkedésnek, valamint a személyiség működésének és fejlődésének meghatározásában. A fejlődési folyamatot, más pszichológiai folyamatokhoz hasonlóan, spirális pályán ábrázolhatjuk, ahol az alsóbb szintek a következő fokozatba beépülnek, azok előfeltételeinek tekinthetők, majd magasabb szinten, fejlettebb formában bizonyos elemei újra meghatározók lehetnek.

A köznapi nyelvhasználat összemosza a bűntudat különböző formáit és eltérő szintjeit, a pszichológiai elemzések azonban jól elkülöníthető formákat és szinteket határoznak meg. A megkülönböztetés szempontjai: a kiváltó cselekvés, esemény jellege; a cselekvés megítélésének mércéje, viszonyítási pontja; az érzelmi és értelmi összetevők aránya, jelentősége; a bűntudatot kiváltó cselekedet „áldozatainak”, illetve másoknak a jelenléte; a kiváltódáshoz szükséges pszichés funkciók köre és fejlettsége; azoknak a funkcióknak a köre, amelyeknek működésére és fejlődésére hat; a bűntudati feszültség csökkentésének adekvát, egészséges módjai. Ezeket a szempontokat figyelembe véve a bűntudattal különböző szempontból foglalkozó szerzők egymáshoz nagyon hasonló bűntudati formákat határoznak meg. Tringer³ pszichológiai/pszichopatológiai, etikai és teológiai bűntudatról beszél, Szentmártoni⁴ pszichológiai, irracionális, reflexív és egzisztenciális bűntudati formákat ír le. Az elnevezésben mutatkozó különbségek azonban nem vagy csak kis mértékben jelentenek tartalmi különbségeket. A reflexív és az etikai, illetve az egzisztenciális és a teológiai bűntudati formákról az említett szerzők lényegében azonos kijelentéseket fogalmaznak meg.

¹ N. Eisenberg: *Altruistic Emotion, Cognition, and Behavior*. Hillsdale, N. J. Lawrence Erlbaum Ass., 1986.

² R. Lazarus – B. Lazarus: *Passion and Reason*. Oxford University Press, Oxford, 1994.

³ Tringer L.: *A pszichiátria és a jog határterületén*. Psychiat. Hung. 3. 1999, 296–303.

⁴ Szentmártoni M.: *Lelkipásztori pszichológia*. Jel Kiadó, Budapest, 1997.

Az egzisztenciális pszichológia képviselői (R. May⁵) az egzisztenciális büntudati formára helyezi a hangsúlyt, az erkölcspszichológia a morális büntudat fogalmát gazdagította (Nucci⁶), míg a pszichoanalitikus orientáltságú szerzők főként a pszichológiai büntudattal, illetve annak kóros formáival foglalkoznak.

Pszichológiai büntudat

A szakirodalomban a pszichológiai büntudat területén van a legnagyobb zűrzavar. Sokan, főként a pszichoanalitikus szerzők, de mások is a szégyent és a büntudatot szinonimának tekintik, és a pszichológiai büntudat nem kóros formája felfogásukban a szégyent jelenti. A modern pszichológia különbséget tesz a szégyen és a büntudat érzelme között (Harré, Parrott⁷). A szégyenről a pszichológia hosszú ideig hallgatott. Ennek oka részben Freud büntudat-konceptiójának hatása, részben pedig a pszichológiát a viselkedés leírására redukáló behaviorizmus hosszan tartó hegemoniája volt valószínűleg. Freud, aki elsőként foglalkozott a büntudat kérdésével pszichológiai szempontból, a szégyen és a büntudat fogalmát összemosta. Személyiségelmélete alapján ez indokolt is, hiszen Freudnál a büntudat a felettes-én és az ő-én konfliktusának terméke. A felettes-én pedig két olyan összetevőt tartalmaz, az ideális ént és a lelkiismeretet, amelyek a szégyen és a büntudat kiváltásában jelentős szerepet játszanak. Emellett mindkét összetevő a szülőktől és más tekintélyszemélyektől átvett értékeket, elvárásokat, követelményeket tartalmazza. A behaviorizmus pedig nem foglalkozott olyan pszichológiai jelenségekkel, amelyek az empirikus kutatás számára hozzáférhetetlenek.

A szégyen és a büntudat

Személyes szinten a legtöbb esetben különbséget tudunk tenni e két érzelem között, fogalmi szinten pedig a büntudati formák megkülönböztetési szempontjai segítenek. A szégyen és a büntudat egyaránt gyötrő, fájdalmas, nyugtalanító érzelem. A szégyenérzet akkor merül fel, amikor az ember viselkedése nem felel meg az önmagáról kialakított ideális, másoknak bemutatni kívánt képnek, az én-ideálnak. Pszichológiai büntudat viszont akkor váltódik ki, amikor az ember megszegi az emberi együttélésre vonatkozó szabályokat, megsért valakit, testi vagy lelki fájdalmat okoz valakinek, elmulaszt megtenni valamit, megszegi az ígéretét, elfelejt valamit, ami a másiknak fontos. A szégyenérzet kiváltódásánál nagy szerepe van a nézőközönségnek, a tanúknak, míg a pszichológiai büntudat megéléséhez sokszor még az „áldozat” szenvedésének látványa sem szükséges, elég a másik szenvedésének tudata is.

A felelősség is különböző mértékben jelenik meg a büntudatban és a szégyenben. A büntudat, akár mulasztás, akár bántás, sérülés okozása következtében merül fel, elfogadott felelősséggel jár. A szégyenérzet pedig független a felelősségtől. Mindkét érzelem az én, az énmagamról való tudás kialakulásához kötött, a szégyen azonban inkább a felszínesebb külső viselkedésbeli jellemzőkre vonatkozik (illem, modor, bátorság látszata), a büntudat inkább pszichológia jellemzőkhöz kötődik (felelősség, az emberi kapcsolatokra vonatkozó szabályok fontosságának megértése, a másik ember iránti fejlettebb empátia).

Empátiás büntudat, kóros büntudat

A pszichológiai büntudat formái közül a leggyakoribb az empátiás büntudat. Ez akkor jelenik meg, amikor a személy úgy véli, hogy valamiképpen a másik ember szenvedésének okozója.

⁵ R. May: *Man's Search for Himself*. Norton, N.Y., 1958.

⁶ L. Nucci: *Education in the moral domain*. Cambridge University Press, Cambridge, 2001, 1.

⁷ R. Harré – W. Parrott (Eds.): *The Emotion. Social, Cultural, and Biological Dimension*. Sage Publ., London, 1996.

Erősíti ugyan a büntudatot az „áldozat” szenvedésének látványa, de ez nem szükséges a büntudat kiváltódásához. Elég annak tudata, hogy egy aktuális cselekvés vagy mulasztás másik embernek fájdalmat okoz. A pszichológiai büntudat megjelenési formájának tartjuk számon az irracionális vagy kóros büntudatot is. Sok ember érzi vétkesnek magát úgy, hogy valójában nem is tudja, miben vétkezett. Kóros az a büntudat is, amikor a büntudatot kiváltó cselekvés súlyossága nincs arányban a büntudat intenzitásával. További forma a gyászolók és veszteséget megélők büntudata, akik úgy vélik, hogy nem tettek meg mindent elhunyt hozzátartozójuk betegségének gyógyításáért, a halál megakadályozásáért. Nem törődtek eleget a haldoklóval, nem voltak mellette, nem beszélgettek vele eleget. Hasonló jellegű a kisgyermek kóros büntudata is, akik egy szeretett személy elvesztéséért magukat hibáztatják. „Rosszaságukat”, esetenkénti szófogatatlanságukat akár a válás, akár a halál okozójának vélik.

Korunkban egyre több ember él meg önmagával szemben elkövetett „bűnök” következtében esetenként egészséges, máskor kóros büntudatot. Súlyos, váratlanul az emberre törő, életet fenyegető betegségek esetében a betegség okait keresve hibás döntéseire, mulasztásaira bukkanva az ember egészséges büntudatot élhet meg, amely életmódjának változtatására készíthető. De a médiákban agresszíven hirdetett, a közvéleményben is egyre inkább elfogadott „sikeresség parancsa” szintén kóros büntudatot válthat ki azokban az emberekben, akik nem vagy nem eléggé sikeresek (Willy Loman ennek legismertebb irodalmi példája⁸).

Morális büntudat

A morális büntudat gyötrő érzelme ráébreszti az embert arra, hogy letért vagy letérni szándékozik arról az útról, amelyet a maga számára helyesnek ismer el. Akkor éli meg az ember, ha morális törvényeket szeg meg, ha morális értékekkel ellentétesen viselkedik, ha morális bűnt követ el. A törvényszegés ténye azonban nem elégséges feltétele a büntudat kialakulásának. Fontos és lényegi feltétel a morális törvények ismerése és elismerése, azok fontosságának belátása. A törvények ismeretében, de el nem ismerésében elkövetett törvényszegés kiválthat ugyan gyötrődést, de ez nem tekinthető büntudatnak, sokkal inkább a törvényszegés következményeitől és az esetleges büntetéstől való félelemnek.

A büntudat kiváltódásának másik fontos feltétele a döntési szabadság tudata. Ahogy a morális bűn fogalmához hozzátartozik az elkövető felelős szabadsága is, úgy ez a tény a morális büntudat megélésében is alapvetőnek tekinthető. A redukált emberképek alapján megfogalmazott kijelentések a morális bűnnel és büntudattal kapcsolatban leszűkítik a morális bűn határait, felmentenek és megszabadítanak a büntudattól. A belső diszpozícióinak és szociális környezetének kiszolgáltatott ember választási szabadsága annyira beszűkült, hogy cselekedetei etikailag nem minősíthetők. De igaz-e ez? Van-e olyan helyzet a személy életében, amikor semmiféle választási lehetőséggel nem rendelkezik? Az újszülöttekkel végzett kutatások azt mutatják, hogy az ember születésétől fogva rendelkezik valamiféle szabadsággal, a világról és az önmagáról szerzett tapasztalatok és tudás növekedésével pedig növekszik szabadsága is. A belső és a külső korlátozottság elfogadása elnyomhatja ugyan a felelősségérzetet és a büntudatot, ez azonban csak időlegesen lehet sikeres.

A lelkiismeret

A morális büntudat kiváltódásának további fontos feltétele az önreflexió, az önmegítélés folyamatának és a megítélés mércéjének, a lelkiismeretnek a működése. A pszichológiában

⁸ A. Miller: *Az ügynök halála*.

Freud volt legnagyobb hatással a lelkiismeret fogalmának a kimunkálására. Freud a lelkiismeretet a felettes-énbe helyezte és a szülők és más tekintélyszemélyek elvárásaiból, követelményeiből, parancsaiból eredeztette. Freud követői és bírálói egyaránt leegyszerűsítettnek és elégtelennek tartották Freud elképzelését. Fromm⁹ szerint a lelkiismeretnek csak egyik oldala formálódik a tekintélyszemélyek elvárásaiból. A lelkiismeret másik oldala velünk született jellegű és saját emberi természetünk nem tudatos észlelésére, saját sorsunk és küldetésünk átélésére épül. A modern pszichoanalitikusok körében is elfogadott az a nézet, hogy a lelkiismeret bonyolult, több forrásból származó pszichés képződmény, amely több más pszichés struktúrával kölcsönhatásban fejlődik.

A kognitív pszichológia a lelkiismeret kognitív és érzelmi konstrukció jellegét emeli ki. Szegedi felfogásában a lelkiismeret kognitív, értékelő, emocionális és regulatív működésegység, amelyben a morális tudás, a morális cselekvés és a saját cselekvésről való informálódás egységet alkot.¹⁰ A lelkiismeret kognitív elemeit az erkölcsi szabályok, értékek és ezek megértését segítő ismeretek alkotják, érzelmi tartalmát a morális érzelmek (bűntudat, bűnbánat) jelentik, a szabályozó funkciót pedig a felelősségtudat és az én konzisztenciájának megőrzésére való törekvés látja el.

Bűntudat és bűnbánat

A bűntudat és a lelkiismeret összefüggésének tárgyalásakor nem kerülhető el a morális érzelmek, a bűntudat és a bűnbánat kapcsolatának vizsgálata. Scheler¹¹ e tekintetben szélsőséges felfogására építve többen éles különbséget tesznek a két érzelmek között (Taylor¹²), míg mások szinonimaként használják a két kifejezést, de legalábbis azonos érzelmi családba tartozónak vélik. Scheler a bűntudatot destruktív, romboló érzelmenek tartja, míg felfogásában a bűnbánat konstruktív érzelm, amely a jóvátétel és a bűnmegvallás irányába mozgósít. A bűntudat azonban minden más ún. negatív érzelmhez (szorongás, félelem, harag, szégyen) hasonlóan potenciálisan konstruktív és destruktív elemeket egyaránt hordoz. A bűntudatot kiváltó esemény, ennek súlyossága és a bűntudati feszültség mértékének viszonya, főként pedig a bűntudat feloldásának módja határozza meg, hogy konstruktív vagy destruktív bűntudatról van-e szó. A bűnbánat és a bűntudat érzelme közötti különbség inkább a bűntudatot és bűnbánatot kiváltó eseményhez való viszonyban kereshető. A bűntudat fókuszában a személy felelősségérzete van a törvényszegéssel kapcsolatban, ezen keresztül az önmagára vonatkoztatható (rombolhatja az önértékelést, de háríthatja is a felelősséget). A bűnbánat fókuszában maga a tett vagy tettek sora áll, amelyet a személy sajátjának ismer el és rossznak tart. Szeretné ezt a cselekedetet meg nem történné tenni. A bűnbánatot átélő ember már nem adhat felmentést magának, nem hivatkozhat a körülményekre. A bánat bűnmegvallásra, jóvátételre, változásra készlet.

A pszichológiai és a morális bűntudat különbsége

Felmerül a kérdés, van-e létjogosultsága a pszichológiai és a morális bűntudat megkülönböztetésének. Mindkét forma esetében a bűntudat forrása valamilyen törvény, norma, szabály megszegése. Ezek a szabályok azonban az ember életében nem azonos súlyúak. A morális bűntudat esetében egyetemes, szinte minden emberi közösségre érvényes,

⁹ E. Fromm: *Man for Himself: An inquiry into the psychology of ethics*. Yale University Press, New Haven, 1947.

¹⁰ Szegedi M.: *A lelkiismeret: személyiséglélektani konstrukció*. In: Horváth-Szabó K. (szerk.): *Lélekvilág*. PPKE BTK – Rejtjel Kiadó, Piliscsaba, 1998.

¹¹ Scheler: *Reue und Wiedergeburt*. In: *Vom Ewigen im Menschen*. Ges. W. V., 1954. (idézi Taylor: i. m.)

¹² G. Taylor: *Guilt and Remorse*. In: R. Harré – W. Parrott: i. m.

az élet egészét átható és irányelveket adó törvényekről van szó, míg a pszichológiai büntudat kiváltásában szerepet játszó törvények szűkebb közösségekhez kötöttek, esetleg csak két ember kapcsolatára vonatkoznak. Ezek a szabályok elsősorban az emberi együttélés módjára vonatkoznak és a viselkedés egységesítésére törekszenek. Megszegésük elsődlegesen az interszónális kapcsolatokra hat. A hozzákapcsolódó felelősségérzet is más jellegű, inkább szociálisnak nevezhető, a másik ember jó közérzetéért, pszichés állapotáért érzett felelősség kapcsolódik hozzá. A morális törvények szerinti viselkedés és élet a személyiséget magát is érinti. A moralitás a fejlődéssel fokozatosan a személyiségbe integrálódik, amelynek eredményeként meghatározóvá válik a személyben a morális dimenzió. Blasi¹³ morális selfről beszél, amelynek működése a személy minőségét és önnön értékességének tudatát is meghatározza.

Teológiai büntudat

A teológiai bűn fogalmának és magának a teológiai büntudatnak átfogó elemzése meghaladja a pszichológia kompetenciáját. A pszichológiának csak a büntudatot megelő emberről lehet hiteles mondanivalója. A teológiai büntudat azonban az ember lényegi mivoltához tartozik, áthatja a személyiség egészét, sok kapcsolódási ponttal rendelkezik a személyiség más dimenzióival és összetevőivel.

A teológiai bűn csak Istennel kapcsolatban értelmezhető, a bűn az ember Istenhez való viszonyában jelenik meg. Míg a pszichológiai büntudat a személy és a másik személy kapcsolatában bír jelentéssel, a morális büntudat a személy és a morális törvények viszonyából származik, a teológiai büntudat a személy és az Isten viszonyára utal. Teológiai értelemben akkor élünk meg büntudatot, „amikor rádöbbenünk az eszményi és a tényleges életvitelünk közötti űrre” (Szentmártoni¹⁴). A teológiai büntudat a büntudati formák közül a legabsztraktabb, így kiemelkedésében a rádöbbenés, a ráeszmélés komplex értelmi aktuusa meghatározó elem. A büntudat nyugtalanító, fájdalmas feszültsége ennek a kognitív történésnek a következménye. A teológiai büntudatban már nyilvánvalóvá válik, bár a morális büntudat érettebb formáiban is megjelenik, hogy a bűn elkövetése elsősorban az elkövetőnek árt, mert nem felel meg teremtetett voltából következő rendeltetésének.

A nem vallásos emberek is megélhetnek, megélnék a teológiai büntudathoz hasonló, de annak nem nevezhető büntudatot. Ezzel a kérdéssel főként az egzisztencialista filozófia és pszichológia foglalkozik. R. May¹⁵ egzisztenciális vagy ontológia büntudatról beszél, amelynek három formáját különbözteti meg: a lehetőség szerinti élet kudarcából, az emberi élet realitásának megzavarásából eredő büntudatról, valamint szeparációs büntudatról beszél. Ez utóbbi annak a tudatából merül fel, hogy az ember a természettől mint egésztől elszakadt. Nem nehéz felfedezni a fokozatokban a pszichológiai, a morális és a teológiai büntudatot. De míg a teológiai büntudat az Istennel való kapcsolat elszakadásának, meggyengülésének az eredménye, az ontológiai büntudatban az Univerzumtól való elszakadás a büntudat forrása.

Ahogy említettük, a teológiai büntudat a büntudati formák legmagasabb és legátfogóbb szintje, ezért hosszantartó fejlődés, „lelki út” eredménye. A fejlődés állomásai megragadhatóak a különböző büntudati formák kiemelkedésében, de megmutatkoznak a vallásosság fejlődésén belül is. (Ez utóbbival Benkő¹⁶ foglalkozik részletesen.) A teológiai büntudat kialakulásának feltétele a pszichológiai és a morális büntudat megélésének képessége, a szociális és a morális felelősségtudat kialakulása, a másik embertől, illetve az

¹³ A. Blasi: *Moral understanding and the moral personality: the process of moral integration*. Allyn and Bacon, Boston, 1995.

¹⁴ Szentmártoni M.: i. m. 9.

¹⁵ R. May: i. m.

¹⁶ Benkő A.: *A személyiség erkölcsi és vallási fejlődése*. In: Horváth-Szabó K.: i. m.

emberi közösségtől való függőség belátása. Ezek után jut csak el az Istentől való függőség belátására, a teremtettségből és az istenképüsből eredő kötelezettségek elfogadására.

A morális és a teológiai büntudat sok esetben és sok emberben nem különül el élesen, hiszen a vallásos emberek moralitása a hiten alapul. Moralitásuk a személyiség egészébe integrálódik. A különbség talán abban ragadható meg, hogy a morális büntudat egy-egy morális törvény megszegésének következtében merül fel, a teológiai büntudat megélésekor az ember erkölcsi életének zűrzavarára eszmél. Valamiféle különbség megragadható a büntudati feszültség feloldásának módozataiban is.

A büntudati feszültség feloldásának útjai és tévútjai

A szegény elbújásra, elrejtőzésre ösztökél. Nehéz ugyan együtt élni a szegénnyel, de még nehezebb szegényünket azokkal tudatni, akik törődnek velünk, akik nekünk fontosak. Az elrejtett szegény bátortalanná tesz bennünket a szegényt kiváltó eseményhez hasonló szituációban, de hatással lehet minden olyan jellegű viselkedésre, amely mások figyelő tekintete előtt zajlik. (A félnkség, illetve az újabban szociális fóbiának nevezett jelenség háttérében gyakran a fel nem dolgozott szegény traumája húzódik meg.)

A szegény feloldása

A szegény feszültségének a személyiség fejlődését leginkább segítő megoldása a szegény másokkal való megosztása. (Az emberi kötődések erősségének egyik fontos mutatója az önfeltárás mértéke, mennyire vagyunk képesek a kudarcok, a szegyénteljesnek vélt történések megosztására a kinevetés, lebecsülés kockázata nélkül.) A szegény bevallása a másiknak lehetőséget ad nagylelkű, empatikus reakcióra, a szegényt megélt fél pedig megértheti, hogy kudarcával együtt elfogadják, hogy nem kell sem viselkedésben, sem intellektuális területen „tökéletesnek” lennie ahhoz, hogy szeressék. Ez azonban lehet kockázatos stratégia, különösen túlzott szigorúsággal követelő szülők, illetve túlzottan kritikus partner esetében. A másik empatikus reakciójának hiányában el kell viselni a saját és a másik lesújtó véleményét is. Ennek negatív hatása az önértékelésre alig felmérhető mértékű.

Bocsánatkérés

A pszichológiai büntudat feloldásának legtermészetesebb útja a bocsánatkérés és a kiengesztelés. A szociális rutinból származó vagy a pro-forma bocsánatkérés azonban nem oszlatja el a megbántott másik rossz érzéseit. A bocsánatkérésnek őszintének kell lennie, tartalmaznia kell a megélt büntudati feszültség jeleit, a jóvátétel valamilyen formáját és annak az ígéretét, hogy bántó viselkedés többé nem fordul elő. A bocsánatkérés-megbocsátás a sok szálból szövődő emberi kapcsolatok szövedékében egy-egy szilárdságot erősítő csomópont, amely egymásban egymás fontosságának tudatát erősíti meg. A büntudati feszültség azonban feloldható a megbántott személy, illetve a hozzáfűződő kapcsolat jelentőségének leértékelésével, a másik túlérzékenysége kárhoztatásával, a kapcsolatot szabályozó rejtett vagy nyílt előírások fontosságának csökkentésével is. Ez a mód azonban nem segíti a kapcsolat erősödését, inkább rombolja azt.

A morális büntudati feszültség feloldásának királyi útja a bűn megvallása, a kiengesztelés és a jóvátétel. Ez egyrészt jelzi a felelősségvállalást, a következmények vállalását, másrészt benne van a törvénybetartásra való készség ígérete. A büntudati feszültség feloldásának további módozata a büntudat kiváltásában szerepet játszó tényezőknek vagy azok jelentőségének megváltoztatása. Leggyakoribb ezek közül a döntési szabadság korlátozottságának hiedelme, a körülményekre való hivatkozás. Másik út a bűnbakképzés

folymata, amikor a törvénszegés felelősségét egy másik emberre hárítjuk. Legsúlyosabb és leginkább romboló hatású feszültségoldási mód a lelkiismeret hangjának elnémítása, a törvény tagadása, a törvény sajátos, a törvénszegést megengedő értelmezése.

Bűnbánat

A teológiai büntudat feloldásának adekvát módja a bűnbánat, amely életünk megváltoztatására, céljaink és értékrendünk átalakítására, Istennel való kapcsolatunk helyreállítására készlet. Időlegesen megszüntethető azonban a büntudat az Istentől való függőség hárításával, illetve Isten létének tagadásával is. Ennek feszültsége azonban bűvópatakként végigkíséri az életet, és annak határhelyzeteiben elemi erővel a felszínre tör.

A büntudat jelentése a személyiség növekedésével egyre inkább átfogóvá válik. A fejlődési utat megrajzoló spirális pálya alsó részén, a biológiai dimenziókhöz legközelebb lévő szégyen az egész személyiséget érinti ugyan, de felszínes jellemzőiben. A pszichológiai büntudat csupán a személyiség szociális kapcsolati részéhez kötődik, a morális büntudat a morális énrész növekedésével egyre jelentősebbé válik ugyan, de nem érinti a személyiség teljességét. A legfelső fejlődési szinten megjelenő teológiai büntudat újra a személyiség egészét áthatja, de itt már annak mélyét, alapvető választásait és törekvéseit érinti, a büntudati feszültség feloldásának módja pedig ez utóbbiakra hat.

Összefoglalva megállapíthatjuk, a szégyen érzelméről tájékoztat bennünket, hogy „nem olyanok vagyunk, amilyenek lenni szeretnénk”, a pszichológiai büntudat azt mondja: „megbántottunk valakit, rosszat tettünk valakivel”, a morális büntudat átélésekor a lelkiismeret hangja arról tájékoztat, hogy „megszegtünk egy törvényt, rosszat tettünk”, a teológiai büntudat szava felhívás az ember számára: „változz meg, mert nem az vagy, akinek lenned kellene, nem az vagy, akinek Isten elgondolt”.